



## Ayude a su hijo a dormir bien



### Descripción general

Un buen descanso nocturno es especialmente importante para los niños. Ellos necesitan dormir más que los adultos. Las siguientes son algunas formas que lo ayudarán a tener sueño suficiente y de calidad durante la noche.

### El ambiente del dormitorio

Comience con lo básico. Haga que su dormitorio sea lo más cómodo posible para dormir. Debe ser oscuro, fresco y silencioso. Está bien utilizar una luz de noche, pero colóquela en la posición de menor luminosidad. La música suave es de utilidad para algunos niños. Evite las pantallas electrónicas en el dormitorio. La televisión, los juegos de vídeo y las tabletas en el dormitorio hacen que a su hijo le resulte más difícil dormirse.

### Desarrollo de una rutina

Ahora, desarrolle una rutina para la hora de acostarse. Eso significa acostar a su hijo y despertarlo a la misma hora todos los días. Su rutina para irse a dormir puede incluir actividades relajantes. Puede darle un snack ligero, después un baño y luego leerle un libro. Encuentre algo que les resulte a usted y a su hijo, y continúe haciéndolo.

### Obstáculos

Finalmente, no le dé a su hijo nada de cafeína a la noche. No permita que se quede dormido para luego llevarlo en brazos hasta la cama. Llévelo mientras esté despierto y luego salga de la habitación, de modo que aprenda a quedarse dormido por sí solo. Y no permita que la cama de su hijo sea un lugar de juego durante el día. Su cama debe servir exclusivamente para dormir. Para obtener más consejos, consulte con el médico de su hijo.

